



Foto: stock.XCHING

STRESS DARBA VIETĀ – MĪTS VAI TIEŠĀM REALITĀTE

Ar vārdu "stress" būs saskāries ikviens, īpaši pēdējo gadu laikā par to runā plaši un uz to mēdz norakstīt jebkuras veselības problēmas.

Tieši darba vietu stress tiek pieminēts visbiežāk, tomēr bieži vien mums pašiem nav īstas skaidrības - kas tas darba vides stress ir? Vai tas ir kas īpašs un jauns? Vai tas skar visus? Vai tas ir tikai slikts vai var būt arī labs? Un vai ar to vispār iespējams ko darīt?

Semināra laikā plānots runāt par darba stresa vispārējiem aspektiem, kā arī par vienkāršām lietām, kuras iespējams darīt gan indivīda, gan uzņēmuma līmenī, lai mazinātu stresa līmeni un tā radītās negatīvās sekas.

Lektors Ivars Vanadziņš

RSU Darba drošības un vides veselības institūts



19.oktobrī

14:00

**Zemgales
reģiona
kompetenču
attīstības
centrā,
Svētes ielā 33**

Pieteikšanās:

[karolina.lankovska](mailto:karolina.lankovska@soc.jelgava.lv)

[@soc.jelgava.lv](mailto:soc.jelgava.lv)

vai 63048913

Veselīgi
paēdis

Fiziski
aktīvs

Mierīgs
un
laimīgs

Drošs
un brīvs